

WF bez niezdrowej rywalizacji

*Uczeń stosuje zasady „czystej gry”:
niewykorzystywanie przewagi losowej,
umiejętność właściwego zachowania się
w sytuacji zwycięstwa i porażki.*

Źródło: Podstawa programowa przedmiotu
wychowanie fizyczne, III etap edukacyjny

JAKI JEST PROBLEM?

Wielu nauczycielom, uczniom i rodzicom WF kojarzy się twardą rywalizacją typu: kto szybciej biega, więcej goli strzela, wyżej skacze – ten lepszy. Często niestety towarzyszy temu podziw wyłącznie dla najsprawniejszych i najszybszych połączony z lekceważeniem przeciętnie i mniej uzdolnionych sportowo uczniów i uczennic. Taki sposób prowadzenia zajęć może być źródłem cierpień, frustracji, a czasem nawet zniechęcać uczniów do aktywności fizycznej w ogóle. „Duchowi ostrej rywalizacji” towarzyszy grupowa, klasowa czy szkolna duma, że „nasz drużyna” znowu była lepsza, zdobyła mistrzostwo dzielnicy, albo „nasi uczniowie” wygrali zawody pływackie. Mniej wysportowani skazani są na rolę przegranych, a w najlepszym razie kibiców. **Negatywny wpływ rywalizacji jest tym bardziej widoczny, im mniej zróżnicowane są zajęcia.** Jeżeli nauczyciel niemal na każdych zajęciach proponuje jedną grę (np. w piłkę nożną, „siatkę” czy „kosza”) albo zawsze te same elementy lekkiej atletyki (skoki i biegi), zmniejsza lub wręcz redukuje do zera szansę na udany WF dla uczniów niższych, mniej zwinnych czy grubszych. Zniechęcenie do sportu często pozostaje na całe życie.

Oczywiście elementy rywalizacji są w sporcie naturalne i wskazane. Ale nie może to być rywalizacja szkodliwa dla mniej sprawnych uczniów. Należy umiejętnie planować zajęcia tak, by suma satysfakcji wszystkich uczniów była jak największa. Tymczasem często sposób organizacji zajęć sprawia, że różnice w poziomie satysfakcji są znacznie większe niż różnice w sprawności.

JAK TEMU ZARADZIĆ?

Lekcja życzliwości,
a nie wykluczania

Nauczyciel powinien jasno komunikować, że celem zajęć WF nie jest zaciekle rywalizacja między uczniami, ale zmaganie się każdego ucznia/ennicy z samym/ą sobą i swoimi ograniczeniami. Warto także nieustannie przypominać (sobie i uczniom), że rywalizacja ma sens tylko wtedy, gdy towarzyszy jej atmosfera życzliwości, tolerancji i solidarności ze wszystkimi. Formuła „kto lepszy” nie może wykluczać i deprymować mniej uzdolnionych sportowo, mniej zwinnych czy gorzej umięśnionych.



**Ćwiczenia są różne,
więc każda/y może
odnieść w czymś
sukces**

Nauczyciel/ka powinien/na planować pojedyncze lekcje, cykle zajęć i całoroczny plan nauczania w taki sposób, by każdy mógł osiągnąć sukces. Może to oznaczać podział lekcji na różnorodne zajęcia, a czasem równoległe prowadzenie różnych form aktywności fizycznej.

**Drużynowo,
nie indywidualnie**

Wskazana jest – przynajmniej od czasu do czasu – taka organizacja rywalizacji w sportach indywidualnych, w której wynik każdego/ej ucznia/nnicy liczy się do łącznego wyniku drużyny. Np. sztafeta jest z tego punktu widzenia lepsza niż indywidualny bieg. Drużyn może być kilka, po np. 3-4 osoby każda. W grupie przyjemniej się wygrywa i łatwiej przegrywa.

**Brawa dla
wszystkich**

Warto zwracać uwagę na małe nawet sukcesy i znaleźć słowa uznania dla każdego, kto się starał, angażował, zmęczył, przekraczał własne granice. Nauczyciel/ka powinien/na modelować takie postawy np. wprowadzić zasadę „na końcu bijemy brawo wszystkim, którzy dzisiaj grali” lub „dajemy dyplom wszystkim uczestnikom zawodów”.

**Losowanie zamiast
dobierania**

Dobierając uczniów/ennice do drużyn zwykle lepiej stosować losowanie niż typowe dobieranie (dwaj najlepsi na przemian dobierają kolejno po jednym zawodniku). Inny wariant to wskazywanie przez nauczyciela/kę: ważne jest wtedy, by robić to w sposób zróżnicowany, biorąc pod uwagę funkcje wzmacniające, integrujące, wyrównujące szanse, itp.

**Prawdziwa
reprezentacja**

W reprezentacji klasy (a nawet szkoły) mogą grać nie tylko najlepsi, ale także – choć przez jakiś czas – wszyscy inni, którym na tym zależy. I nikt ich nie obwinia, że np. puścili gola. Mają prawo grać i już.

**Ścigam się ze sobą,
nie z innymi**

Nauczyciele uczą porównywania się nie z innymi, ale z samym/samą sobą. Tam gdzie to możliwe nauczyciel/ka gromadzi wyniki ucznia/ennicy i sprawdza jego/jej postępy. Własny rekord jest nagradzany i doceniany. Nauczyciel ogłasza np., że Kryśia i Antek poprawili swoje wyniki o ponad 15 sekund, a Alicja i Piotr – o 10 sekund. Klasa dostaje wtedy komunikat, że poprawili się wszyscy. Nie ma przegranych.

**Wyrównywanie
szans**

Tam gdzie to możliwe rywalizacja uwzględnia różnice aktualnych możliwości dzieci i młodych ludzi. Najłatwiej zrobić to w biegach czy pływaniu – wolniejsi startują pierwsi, szybsi ich gonią, należy tak dobrać odstępy czasowe, by na mecie wszyscy byli mniej więcej razem. Wyrównywanie szans jest możliwe także w pojedynczych ćwiczeniach typu rzut piłką do kosza – np. słabsi rzucają z bliższej odległości.

Porady przygotowali

Alicja Pacewicz, ekspertka w dziedzinie nowoczesnych metod nauczania

Piotr Pacewicz, publicysta i działacz społeczny, inicjator akcji „Polska Biega”

**PROSIMY, PRZYSYŁAJCIE NAM KONKRETNE POMYSŁY ZAJĘĆ, ĆWICZEŃ CZY NAWET ZAWODÓW ZGODNYCH Z POWYŻSZYMI ZASADAMI. Wasze sposoby na WF bez niezdrowej rywalizacji (oczywiście z podaniem autorstwa) włączymy do internetowej Bazy Dobrych Praktyk WF i będziemy je promować na stronie i blogu głównym programu „WF z klasą”.
Nasz e-mail: wf@ceo.org.pl**